



# 10月給食だより

令和 4年 9月30日 亀田保育園

# 予 定 献 立 表

10月給食だより	予 定 献 立 表				
	月	火	水	木	金
<b>今月の目標</b> ～食欲の秋・モリモリ食べて元気に遊ぼう。～ 今日の献立は何か？ 気持ちの良い秋晴れの下、伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子どもたち、ますます秋の深まりを感じているこの頃です。 食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、楽しみの多い季節になってきました。今月は12日がお弁当デーです。お弁当を持って以上児さんはバスでお出掛け、ももすみれ組は保育園でお弁当です。 0歳児は給食があります、おにぎり持参となりますのでお願いします。 朝晩は肌寒くなってきました。日中との寒暖差で風邪をひかないように、バランスの良い食事で元気に過ごしましょう。	3	4	5	6	7
	鶏肉のマーメレード焼き 野菜炒め 大根汁 ゼリー わかめごはん	ハムフライ 豚肉と大根の炒り煮 寄席豆腐汁 果物 ゆでブロッコリー	魚のオニオンソース コールスローサラダ さつま芋のみそ汁 果物 おにぎりデー	鶏の塩麹焼き おくらのおかか和え きつねうどん汁 ゼリー ゆで卵	アジのさんが焼き 春雨サラダ キャベツのみそ汁 果物 ジャムパン
	10	11	12	13	14
	【スポーツの日】 お休みです	鯖の味噌かけ 人参しりしり けんちん汁 ゼリー チーズ	【お弁当デー】 0歳児給食有り おにぎりデー	ちくわのパン粉焼き マセドアンサラダ 味噌ラーメン汁 ヨーグルト トマト	チキンチキンごぼう 海藻サラダ 豆腐の味噌汁 果物 スティックパン
	17	18	19	20	21
ポークカレー シーザーサラダ 果物 茹でブロッコリー	鮭のピカタ ねばねば和え かきたま汁 果物 南瓜煮	油淋鶏 マカロニサラダ 白菜のみそ汁 バンパロア おにぎりデー	鰯の梅煮 切干大根炒り煮 稲庭うどん汁 果物 ゆでブロッコリー	シウマイ 中華サラダ コーンスープ ゼリー ジャムパン	
24	25	26	27	28	
ハヤシライス フルーツポンチ チーズ 焼き芋	【誕生会】 マカロニグラタン レタスサラダ 水菜のスープ ミニケーキ ミニトマト	高野豆腐の揚げ煮 野菜のごま和え 青菜のみそ汁 フルーチェ おにぎりデー	醤油ラーメン汁 春巻き もやしのナムル 果物 浅漬け	チキンナゲット 彩り和え おでん ゼリー プチクロワッサンクリーム	
31	【ハロウィン】 ハンバーグ パンプキンサラダ マカロニスープ プリン 菜飯				

## さばのみそかけ

<材料> ・マサバ…40g ・酒…0.5cc  
 ・味噌…3g ・砂糖…4g ・酒…3cc  
 ・みりん…3cc ・生姜…0.3g

<作り方> ①さばをバットに並べ、酒をふり、20～30分置く。  
 ②鍋にみそ、砂糖、酒、みりんを入れ、火力を調節し焦げないように加熱する。火を止める直前におろし生姜を加える。甘みは好みで調節する。  
 ③天板にオープンシートを敷き、①を重ならないように並べ、②をさばの上に塗る。  
 ④オーブンで170℃～175℃で蒸し焼きで10～12分焼く。



※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。 ※ 10月より給食展示を再開しますのでご覧ください。  
 ※点線外は3歳未満児の追加食品です。  
 ※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。